🍱 THỰC ĐƠN BÁN TRÚ 🍱

Đa dạng món ăn – Đảm bảo dinh dưỡng – Đồng hành cùng sức khỏe học sinh

Một bữa ăn ngon không chỉ giúp các em có thêm năng lượng cho những giờ học tập, vui chơi mà còn góp phần hình thành thói quen ăn uống khoa học, lành mạnh ngay từ những năm tháng đầu đời.

Nhằm đảm bảo học sinh được cung cấp đầy đủ năng lượng và các nhóm chất dinh dưỡng cần thiết, nhà trường phối hợp với đơn vị cung cấp suất ăn xây dựng **thực đơn bán trú đa dạng, phong phú**, phù hợp với lứa tuổi học sinh tiểu học.

Trong hai tuần từ **07/9 đến 18/9/2026**, thực đơn của các em được thay đổi linh hoạt giữa các món thịt, cá, trứng, đậu phụ, rau xanh, củ quả, canh và trái cây/sữa/bánh ở bữa phụ.

🌱 Thực đơn tuần từ 07/9 đến 11/9/2026 🌱

Cavitec

CÔNG TY CỔ PHẦN CẦU BẮC

CÔNG TY CỔ PHẦN CẦU BẮC
VPGD: P 1002, Tầng 10, Tòa Viglacera, Phường Đại Mỗ, TP. Hà Nội
Tel: 0903.207.838
Email: caubac.jsc@gmail.com

THỰC ĐƠN TUẦN

Từ ngày: 07/09/2026 đến ngày: 11/09/2026

BỮA	NGÀY	THỰC ĐƠN	NGUYÊN LIỆU	ĐỊNH LƯỢNG SỐNG CHƯA SƠ CHẾ (G)	ĐỊNH LƯỢNG CHÍN (G)	NĂNG LƯỢNG (KCAL) DỰ KIẾN	TỔNG NĂNG LƯỢNG (KCAL)/BỮA
BỮA TRƯA	THỨ 2 (07/09/2026)	Cơm trắng	Gạo Bắc Hương	140	260-280	481	1065.36
		Thịt băm xào hành	Thịt lợn	65	40-45	200	
		Trứng đào bông	Trứng gà	1 quả	1 quả	100	
		Cải bắp luộc	Bắp cải	75	45-50	15	
		Canh bí đỏ hầm xương	Bí đỏ	25	1 bát	20	
			Xương ống	4			
		Thạch Long hải	Thạch Long hải	1 cái	1 cái	114	
BỮA PHỤ CHIỀU		Sữa Nuvi 180ml (Nutifood)	Sữa Nuvi 180ml (Nutifood)	1 hộp	1 hộp	135.36	
BỮA TRƯA	THỨ 3 (08/09/2026)	Cơm trắng	Gạo Bắc Hương	140	260-280	481	1082
		Gà chua ngọt	Gà bỏ đầu, chân, cổ cánh	100	60-65	210	
		Giò rim	Giò lụa	30	25-28	80	
		Su su, cà rốt xào	Su su, cà rốt	75	45-50	44	
		Canh rau ngót nấu thịt	Rau ngót	18	1 bát	25	
			Thịt lợn	2			
		Chuối tây chín	Chuối tây chín	1 quả	1 quả	66	
BỮA PHỤ CHIỀU		Bánh Bảo Ngọc	Bánh Bảo Ngọc 50g	1 cái	1 cái	176	
BỮA TRƯA	THỨ 4 (09/09/2026)	Cơm trắng	Gạo Bắc Hương	140	260-280	481	1013.26
		Tôm chiên xù	Tôm	38	20-25	200	
		Đậu, thịt sốt cà chua	Đậu phụ	70	50-55	140	
			Thịt lợn	12			
			Cà chua	5			
		Cải thảo luộc	Cải thảo	80	45-50	15	
		Canh bí xanh hầm xương	Bí xanh	25	1 bát	20	
			Xương ống	4			
		Dưa hấu	Dưa hấu	80	75-80	30	
BỮA PHỤ CHIỀU		Sữa Ba vì 180ml	Sữa Ba vì 180ml	1 hộp	1 hộp	127.26	
BỮA TRƯA	THỨ 5 (10/09/2026)	Cơm trắng	Gạo Bắc Hương	140	260-280	481	1103.275
		Thịt + trứng cút kho tàu	Thịt lợn, trứng cút	30/4 qủa	45-50	205	
		Nem rán	Nem rán	60	30-35	100	
		Cải chíp luộc	Cải chíp	75	40-45	15	
		Canh bầu nấu ngao	Bầu	25	1 bát	20	
			Ngao	8			
		Sữa trái cây moozi	Sữa trái cây moozi	1 hộp	1 hộp	87.3	
BỮA PHỤ CHIỀU		Bánh Bảo Ngọc	Bánh Bảo Ngọc 55g	1 cái	1 cái	194.975	
BỮA TRƯA	THỨ 6 (11/09/2026)	Cơm trắng	Gạo Bắc Hương	140	260-280	481	1121.36
		Cánh gà KFC	Cánh gà	1 cái	1 cái	300	
		Thịt xào củ quả	Thịt lợn	12	40-42	75	
			Su su	50			
			Cà rốt	10			
		Khoai tây chiên bơ	Khoai tây	75	35-40	80	
		Canh cải xanh nấu thịt	Cải xanh	25	1 bát	20	
			Thịt lợn	2			
		Dưa hấu	Dưa hấu	80	75-80	30	
BỮA PHỤ CHIỀU		Sữa Nuvi 180ml (Nutifood)	Sữa Nuvi 180ml (Nutifood)	1 hộp	1 hộp	135.36	

Ghi chú: Thực đơn có thể điều chỉnh theo điều kiện thực tế nhưng vẫn đảm bảo dinh dưỡng.

CHÚC CÁC CON ĂN NGON MIỆNG!

📌 **Thứ Hai – 07/9:** Cơm trắng, thịt băm xào hành, trứng đào bông, cải bắp luộc, canh bí đỏ hầm xương; tráng miệng thạch Long Hải và sữa Nuvi 180ml.

📌 **Thứ Ba – 08/9:** Cơm trắng, gà chua ngọt, giò rim, su su cà rốt xào, canh rau ngót nấu thịt; chuối tây chín và bánh Bảo Ngọc.

📌 **Thứ Tư – 09/9:** Cơm trắng, tôm chiên xù, đậu thịt sốt cà chua, cải thảo luộc, canh bí xanh hầm xương; dưa hấu và sữa Ba Vì 180ml.

📌 **Thứ Năm – 10/9:** Cơm trắng, thịt + trứng cút kho tàu, nem rán, cải chíp luộc, canh bầu nấu ngao; sữa trái cây Moozi và bánh Bảo Ngọc.

📌 **Thứ Sáu – 11/9:** Cơm trắng, cánh gà KFC, thịt xào củ quả, khoai tây chiên bơ, canh cải xanh nấu thịt; dưa hấu và sữa Nuvi 180ml

🌼 **Thực đơn tuần từ 14/9 đến 18/9/2026** 🌼

Cavitec

CÔNG TY CỔ PHẦN CẦU BẮC
VPGD: P 1002, Tầng 10, Tòa Viglacera, Phường Đại Mỗ, TP. Hà Nội
Tel: 0903.207.838
Email: caubac.jsc@gmail.com

THỰC ĐƠN TUẦN

Từ ngày: 14/09/2026 đến ngày: 18/09/2026

BỮA	NGÀY	THỰC ĐƠN	NGUYÊN LIỆU	ĐỊNH LƯỢNG SỐNG CHƯA SƠ CHẾ (G)	ĐỊNH LƯỢNG CHÍN (G)	NĂNG LƯỢNG (KCAL) DỰ KIẾN	TỔNG NĂNG LƯỢNG (KCAL)/BỮA
BỮA TRƯA	THỨ 2 (14/09/2026)	Cơm trắng	Gạo Bắc Hương	140	260-280	481	1001.36
		Thịt xá xíu	Thịt lợn	65	40-45	220	
		Chả cá sốt cà chua	Chả cá	30	25-28	95	
			Cà chua	5			
		Cải chíp luộc	Cải chíp	80	40-45	15	
		Canh rau ngót nấu thịt	Rau ngót	18	1 bát	25	
			Thịt lợn	2			
		Dưa hấu	Dưa hấu	80	75-80	30	
BỮA PHỤ CHIỀU		Sữa tươi Nutifood 180ml	Sữa tươi Nutifood 180ml	1 hộp	1 hộp	135.36	
BỮA TRƯA	THỨ 3 (15/09/2026)	Cơm trắng	Gạo Bắc Hương	140	260-280	481	1003.1
		Bò hầm khoai tây	Thịt bò	35	45-50	210	
			Khoai tây	50			
			Cà rốt	10			
		Đậu phụ tẩm hành	Đậu phụ	80	45-50	135	
			Hành lá	2			
		Bắp cải xào cà rốt	Bắp cải	70	45-50	44	
			Cà rốt	5			
		Canh cải xanh nấu thịt	Cải xanh	25	1 bát	25	
			Thịt lợn	2			
		Chuối chín	Chuối chín	1 quả	1 quả	66	
BỮA PHỤ CHIỀU		Sữa chua uống + Bánh Bảo Ngọc Kisshu nhân cốm	Sữa chua uống 65 ml	1 chai	1 chai	42.1	
			Bánh Bảo Ngọc Kisshu nhân cốm	1 cái	1 cái	97.8	
BỮA TRƯA	THỨ 4 (16/09/2026)	Cơm trắng	Gạo Bắc Hương	140	260-280	481	985.3
		Chả lá lốt	Thịt lợn	32	35-40	230	
			Thịt gà	30			
			Lá lốt	10			
		Trứng cút kho tàu	Trứng cút	4 quả	4 quả	100	
		Bí xanh, cà rốt xào	Bí xanh	75	45-50	45	
			Cà rốt	5			
		Canh mồng tơi nấu ngao	Mồng tơi	25	1 bát	20	
			Ngao	8			
		Bánh gạo One one	Bánh gạo One one	1 cái	1 cái	30	
BỮA PHỤ CHIỀU		Sữa tươi Vinamilk 110ml	Sữa tươi Vinamilk 110ml	1 hộp	1 hộp	79.3	
BỮA TRƯA	THỨ 5 (17/09/2026)	Cơm trắng	Gạo Bắc Hương	140	260-280	481	991.36
		Gà rang gừng	Thịt gà nguyên con	100	60-65	205	
		Chả lụa sốt cà chua	Chả lụa	30	25-28	105	
			Cà chua	5			
		Cải thảo luộc	Cải thảo	75	40-45	15	
			Cà rốt	5			
		Canh bí đỏ xương hầm	Bí đỏ	25	1 bát	20	
			Xương ống	8			
		Dưa hấu	Dưa hấu	80	75-80	30	
BỮA PHỤ CHIỀU		Sữa tươi Nutifood 180ml	Sữa tươi Nutifood 180ml	1 hộp	1 hộp	135.36	
BỮA TRƯA	THỨ 6 (18/09/2026)	Cơm trắng	Gạo Bắc Hương	140	260-280	481	1026.1
		Thịt băm xào ngô, nấm	Thịt lợn	50	40-45	220	
			Ngô hạt	15			
			Cà rốt	10			
			Nấm hương	0.5			
		Trứng tráng hành	Trứng gà	1 quả	35-40	100	
			Hành lá	1			
		Bắp cải xào cà chua	Bắp cải	70	35-40	44	
			Cà chua	5			
		Canh khoai tây hầm xương	Khoai tây	25	1 bát	25	
			Xương ống	4			
		Thạch Long Hải	Thạch Long Hải	1 cái	1 cái	114	
BỮA PHỤ CHIỀU		Sữa chua uống + Bánh Bảo ngọc Kisshu nhân đậu đỏ	Sữa chua uống 65ml	1 chai	1 chai	42.1	
			Bánh Bảo ngọc Kisshu nhân đậu đỏ	1 cái	1 cái	97.8	

Ghi chú: Thực đơn có thể điều chỉnh theo điều kiện thực tế nhưng vẫn đảm bảo dinh dưỡng.

CHÚC CÁC CON ĂN NGON MIỆNG!

📌 **Thứ Hai – 14/9:** Cơm trắng, thịt xá xíu, chả cá sốt cà chua, cải chíp luộc, canh rau ngót nấu thịt; dưa hấu và sữa tươi Nutifood 180ml.

📌 **Thứ Ba – 15/9:** Cơm trắng, bò hầm khoai tây, đậu phụ tẩm hành, bắp cải xào cà rốt, canh cải xanh nấu thịt; chuối chín, sữa chua uống và bánh Bảo Ngọc Kishu nhân cốm.

📌 **Thứ Tư – 16/9:** Cơm trắng, chả lá lốt, trứng cút kho tàu, bí xanh cà rốt xào, canh mồng tơi nấu ngao; bánh gạo One One và sữa tươi Vinamilk 110ml.

📌 **Thứ Năm – 17/9:** Cơm trắng, gà rang gừng, chả lụa sốt cà chua, cải thảo luộc, canh bí đỏ xương hầm; dưa hấu và sữa tươi Nutifood 180ml.

📌 **Thứ Sáu – 18/9:** Cơm trắng, thịt băm xào ngô nấm, trứng tráng hành, bắp cải xào cà chua, canh khoai tây hầm xương; thạch Long Hải, sữa chua uống và bánh Bảo Ngọc Kishu nhân đậu đỏ.

💚 **Bữa ăn đủ chất – Niềm vui mỗi ngày của trẻ**

Qua thực đơn hai tuần, có thể thấy các món ăn được **luân phiên và thay đổi tương đối đa dạng**, kết hợp giữa:

🍚 **Nhóm tinh bột:** cơm trắng, khoai tây...

🥩 **Nhóm chất đạm:** thịt lợn, thịt bò, thịt gà, tôm, cá, trứng, đậu phụ...

🥬 **Rau xanh và củ quả:** cải bắp, cải thảo, cải chíp, su su, cà rốt, bí xanh, bí đỏ, rau ngót, mồng tơi...

🍉 **Trái cây và món tráng miệng:** dưa hấu, chuối, thạch...

🥛 **Bữa phụ:** sữa, sữa chua uống, bánh và các sản phẩm dinh dưỡng phù hợp.

Nhà trường luôn quan tâm đến việc xây dựng môi trường học tập **an toàn, thân thiện và lành mạnh**, trong đó chăm sóc dinh dưỡng cho học sinh bán trú là một nội dung quan trọng.

❤️ Mỗi ngày đến trường, các em không chỉ được học tập, vui chơi mà còn được chăm sóc bằng những **bữa ăn đầy đủ, đa dạng và phù hợp với lứa tuổi**.

🌟 ***Nhà trường trân trọng sự phối hợp của quý phụ huynh trong việc theo dõi, trao đổi và đồng hành cùng nhà trường để chăm sóc tốt nhất sức khỏe, thể chất và sự phát triển của các em học sinh.***

Kính chúc các con luôn khỏe mạnh, vui vẻ, ăn ngon miệng và có thật nhiều năng lượng cho mỗi ngày học tập! 🌈